



OHNE DRAMA LEBEN FRIEDEN SCHLIESSEN MIT MEINER ANGST

INTERAKTIVER, GANZTÄGIGER PRÄSENZ-WORKSHOP
INHOUSE-WORKSHOP

Grafikdesign: mediabazaar.de, Foto: Archiv

Sorgen und Ängste begleiten uns täglich. Sie erinnern uns an Unerledigtes und Versäumnisse, an Alltags-Schwierigkeiten, Konflikte mit anderen Menschen und existenzielle Themen. Unsere Angst warnt uns vor Gefahren, Fehlritten, Missverständnissen und Fehldeutungen. Doch wie gehen wir mit ihr um? Viele Menschen verteufeln die Angst, wollen sie nicht haben und nicht spüren. Unseren Kindern bringen wir bei, keine Angst haben zu müssen. So lernen sie nicht, mit der **Angst als einem wichtigen Gefühl** sinnvoll umzugehen – im Gegenteil: sie versuchen, keine Angst zu haben und sie in keinem Fall zu zeigen. Denn Angst wird vielfach als Schwäche empfunden und wer will in unserer Leistungsgesellschaft schon als schwach und als Angsthase gelten!

Kein Wunder, dass wir heute als Erwachsene unserer eigenen Angst oft nicht gewachsen sind; sie belastet uns, macht uns zaghaft, raubt uns den Mut und lähmt gelegentlich; dann fühlen wir uns flügelahm und sind nicht mehr imstande, klar zu denken und umsichtig zu handeln. Wir brauchen **wirksame Bewältigungsstrategien**.

Im ganztägigen interaktiven Präsenz-Workshop **Ohne Drama leben – Frieden schließen mit meiner Angst** erarbeiten wir gemeinsam, moderiert von dem Berliner Coach Wolf-Dietrich Groß, dauerhaft kräftigende Bewältigungsstrategien für den nutzbringenden Umgang mit unseren Ängsten, um unseren Alltag gelassener und zufriedener gestalten und erleben zu können.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 15 Personen beschränkt.

Thema Ohne Drama leben

Termin nach Vereinbarung

Ort Ihre Wahl

Trainer Wolf-Dietrich Groß, Coach

Teilnehmergebühr 2.150,-- Euro zzgl. 19% MwSt.

Anmeldung <https://www.cmi-berlin.de/anmeldung/>

